50 sugestões para alcançar a felicidade em 2016

A FELICIDADE CONSISTE NUM ESTADO EMOCIONAL DE SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR PLENOS. ELA ASSUME SIGNIFICADOS PARTICULARES PARA CADA UM DE NÓS, CONSOANTE OS NOSSOS DESEJOS PESSOAIS, OBJETIVOS DE VIDA, NECESSIDADES, ETC... NÃO OBSTANTE, A ADOÇÃO DE DETERMINADOS COMPORTAMENTOS E ATITUDES PERANTE A VIDA PODE AJUDAR-NOS A ATINGIR ESSE ESTADO DE FELICIDADE PLENA. LEIA AS MINHAS SUGESTÕES!

1 **Estabeleça objetivos** e faça planos para atingi-los. Alcançar "metas" pessoais é fundamental para a nossa felicidade.

2 **Passe tempo com a família e os amigos.** O desenvolvimento das nossas relações familiares e sociais é determinante para o nosso bem-estar.

3 **Pense positivo!** Pensar positivo aumenta as nossas possibilidades de êxito, satisfação e sucesso.

4 **Visualize-se de forma positiva** a atingir os seus objetivos e a superar as suas dificuldades! Essas imagens mentais vão guiar as suas ações...

5 **Liberte-se de sentimentos de culpa!** Quando errar, reconheça que errou, mas não magnifique as suas falhas. Perdoe-se!

6 **Aceite que não pode saber tudo...** É esgotante pensar que devemos saber tudo. Quando nos apercebemos que não conhecemos ou sabemos fazer algo, devemos aceitar e reconhecer isso naturalmente.

7 **Expresse as suas emoções e sentimentos** às pessoas que são importantes para si. A manifestação de afetos tem benefícios psicológicos não só para quem os recebe, mas também para quem os dá.

8 **Mantenha-se ocupado.** Procure ocupar-se e preencher o seu tempo livre com atividades que lhe proporcionem bem-estar.

9 **Acredite em si!** Lembre-se das suas qualidades, virtudes e competências. Confie nas suas capacidades!

10 **Combata a monotonia e a rotina**, introduzindo coisas novas no seu dia-a-dia! Experimente uma ida ao teatro, um concerto de música, um passeio diferente, um jantar romântico...

11 **Pratique ações solidárias.** Ajudar os outros pode ser benéfico para ambas as partes. Ajude um familiar ou amigo, experimente fazer voluntariado...

PELA
DRA. CLÁUDIA MADEIRA PEREIRA

Psicóloga Clínica e da Saúde;
www.claudiamadeirapereira.com

> « Expresse as suas emoções e sentimentos às pessoas que são importantes para si; a manifestação de afetos tem benefícios psicológicos não só para quem os recebe, mas também para quem os dá »

12 **Aprecie a alegria dos momentos simples.** Sinta como é bom desfrutar de um simples chá quente numa tarde de inverno, do cheiro agradável de uma flor ou do sorriso maravilhoso do seu filho.

13 **Elogie-se e recompense o seu esforço.** Quando fizer alguma coisa bem feita ou atingir um objetivo, presenteie-se de alguma forma... Você merece!

14 **Goste de si**, independentemente dos seus defeitos, falhas ou imperfeições. As pessoas que têm níveis "saudáveis" de autoestima são mais felizes.

15 **Coloque um pouco de si em tudo o que faz.** Dê o seu melhor, supere-se e surpreenda-se consigo mesmo.

16 **Esteja grato pela sua experiência e história de vida.** Aceite o "positivo" e o "negativo" da sua vida. Procure encarar as coisas negativas como uma importante parte do seu desenvolvimento pessoal, interior e/ou espiritual.

17 **Seja compreensivo consigo mesmo e com os outros.** Liberte-se do perfeccionismo, da exigência e da pressão, que só trazem ansiedade e insegurança... Viva de forma mais tranquila e serena.

18 **Seja assertivo.** Procure expressar assertivamente as suas opiniões, pensamentos e/ou sentimentos. Evite a agressividade, assim como a passividade, nas suas atitudes e comportamentos (verbais e não verbais).

19 **Sinta-se bem com o seu corpo.** Se acha que tem peso a mais, procure perder uns quilinhos. Mas, se o que o deixa insatisfeito são traços que dificilmente conseguirá mudar (por exemplo, nariz, queixo, etc.), então procure aceitá-los e visualizá-los de forma mais positiva.

20 **Seja humilde.** A modéstia e a humildade (ao contrário da arrogância e do orgulho) favorecem a nossa saúde psicológica e o nosso bem-estar.

21 **Seja fiel a si mesmo.** Evite viver de acordo com as expectativas dos outros. As pessoas que vivem exageradamente preocupadas em agradar aos outros dificilmente são felizes... Viva a sua vida e seja você mesmo!

22 **Encare os erros e/ou dificuldades como oportunidades de crescimento e desenvolvimento pessoal.** Se fossemos perfeitos, não teríamos oportunidades de evoluir e de nos tornarmos melhores...

23 **Concentre-se em si.** Foque-se mais nos seus êxitos e menos nos dos outros! Você não fica diminuído com o sucesso dos outros e a sua vida não tem de ser uma competição com eles.

24 **Se não está satisfeito com a sua vida, mude o seu rumo.** Não é tão difícil como pode pensar. Pequenos passos originam grandes mudanças e novas oportunidades.

25 **Procure ser justo, neutro e imparcial**, consigo próprio e com os outros. Evite julgar e/ou criticar as suas ações ou as dos outros. Procure compreender o que originou essas ações antes de fazer julgamentos.

26 Prepare-se para enfrentar desafios. Quando antecipar eventuais dificuldades e/ou problemas futuros, procure preparar-se para solucioná-los, caso ocorram.

27 Aceite incondicionalmente as pessoas de quem gosta, independentemente dos seus defeitos, erros e/ou falhas. Só assim é possível construir relações saudáveis e felizes.

28 Aprenda a gerir as suas emoções e comportamentos. Lembre-se de que a forma como pensamos influencia a maneira como sentimos e agimos.

29 Procure o equilíbrio entre o tempo de trabalho e de lazer. Este equilíbrio é fundamental para o seu bem-estar psicológico.

30 Siga os seus sonhos! Nem sempre conseguimos alcançar os nossos objetivos no tempo exato ou da forma particular que idealizávamos... mas, lembre-se: há muitas formas de atingir uma mesma coisa e não devemos permitir que os obstáculos nos demovam.

31 Mantenha-se otimista perante situações novas ou de mudança! Combata a ansiedade, o medo e a insegurança com pensamentos realistas e expectativas positivas em relação ao futuro.

32 Pratique uma alimentação saudável e equilibrada. Sabia que aquilo que ingerimos pode influenciar não só a nossa saúde física, mas também a nossa saúde psicológica e o nosso bem-estar emocional?

33 Pratique exercício físico regularmente, pois tem diversos benefícios para a saúde física e psicológica: ajuda a libertar o stress, aumenta os níveis de energia e promove o humor positivo!

34 Durma, pelo menos, 8 horas por dia e mantenha horários regulares de sono-vigília. Isto é fundamental para combater o cansaço, a fadiga e o stress.

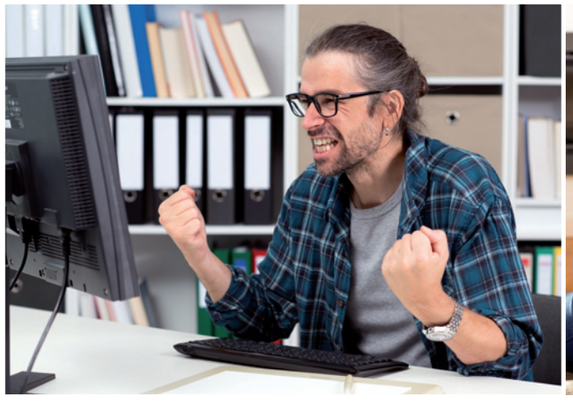
35 Evite o consumo de álcool e outras substâncias. O álcool, o tabaco e as drogas são prejudiciais não só para a saúde física, mas também para a saúde psicológica!

36 Combata o stress através do relaxamento muscular e/ou respiratório. Pratique meditação, ioga ou tai-chi, pois ajudam a relaxar e a restabelecer as energias entre o corpo e a mente.

37 Permita-se sentir as emoções e evite reprimir sentimentos negativos: não se esconda da dor, não bloqueie as suas emoções... permita-se sentir para que possa libertar-se das emoções negativas e estas possam dar lugar a novos sentimentos, mais positivos.

38 Cuide de si com carinho. Seja o seu melhor amigo, o seu melhor ouvinte e conselheiro. Aprenda a desfrutar da sua própria companhia quando se sente sozinho. Se precisar de um abraço, abrace-se!

> «Seja o seu melhor amigo, o seu melhor ouvinte e conselheiro; aprenda a desfrutar da sua própria companhia quando se sente sozinho»



> «A felicidade não é uma meta nem um fim em si mesma, é antes um "caminho", ou seja, um processo construtivo do qual devemos saber desfrutar»

39 Sorria diariamente. Sorrir (interna e exteriormente) tem inúmeros benefícios, entre os quais está o aumento do humor, da satisfação e do bem-estar.

40 Saiba esperar... Quando estiver ansioso para que algo aconteça, veja o tempo de espera como uma dádiva... aproveite para saborear a expectativa e viva o momento presente.

41 Descubra as coisas boas dos seus dias! No final de cada dia, pense em pelo menos três coisas boas que tenham acontecido nesse dia. Alegre-se!

42 Abrande o ritmo. Se tem um dia-a-dia muito agitado, procure formas de abrandar o ritmo. Procure gerir o tempo e as tarefas de forma eficiente. Reorganize-se e dê mais tempo aos seus dias.

43 Reserve diariamente uns minutos de silêncio para si próprio, para se escutar interiormente e esvaziar a sua mente de preocupações e problemas. Liberte-se!

44 Procure "carregar" a sua vida de "bens" interiores e/ou espirituais, e não tanto de bens materiais. Os estudos mostram que a felicidade está mais relacionada com aspetos interiores e psicológicos, do que com aspetos exteriores e materiais.

45 Viva o presente! Não fique preso aos desgostos do passado e não se deixe paralisar pelas incertezas no futuro... Viva um dia de cada vez e permita-se desfrutar do "agora"!

46 Evite comparações com outras pessoas. Privilegie antes as comparações consigo mesmo, ao longo do tempo: veja o que tem conseguido conquistar ao longo da sua vida. Foque-se em si para poder desfrutar das suas realizações.

47 Estabeleça prioridades. Quando tiver um "sem fim" de coisas para fazer, defina prioridades. Faça as coisas mais importantes primeiro e deixe para depois as menos importantes.

48 Aprenda a desfrutar da vida. A felicidade não é uma meta nem um fim em si mesma, é antes um "caminho", ou seja, um processo construtivo do qual devemos saber desfrutar.

49 Procure ajuda, quando precisar. Quando se sentir em baixo, procure o apoio de familiares e/ou amigos. Se os seus sentimentos forem intensos e persistentes, considere procurar ajuda psicológica.

50 Procure a sua própria definição de felicidade. O que é para si a felicidade? O que o faz sentir-se feliz? O que o faria ainda mais feliz? Permita-se guiar pelas suas próprias respostas, elas vão conduzi-lo à felicidade!

Votos de um Feliz Ano Novo!